Comme un vêtement

Shaykh Yasir Qadhi

هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ

“...vos femmes sont un vêtement pour vous et vous êtes un vêtement pour elles...”

—Le Saint Qur'an, 2:187





Introduction

As- Salaam Alaikum!

Bienvenue dans notre e-book intituled *« Comme Un Vêtement »*. Une initiative qui a pour but d'enseigner aux musulmans les moyens de trouver le bonheur conjugal dans leur ménage.

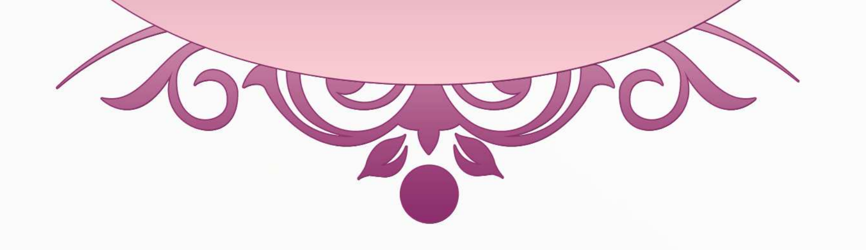
Le titre de ce projet est tiré d'une des plus belles, plus poétiques et plus profondes métaphores du Qur'an. Allah Dit: « *Il vous est permis, durant les nuit du jeûne, d'avoir des rapports avec vos femmes. Elles sont un vêtement pour vous, et vous êtes un vêtement pour elles* » [Baqarah ; 187].

Dans ce verset, chacun des époux est décrit comme un 'vêtement' pour l'autre. Le célèbre exégète Ibn Jarir al-Tabari (d.311) a dit que cette métaphore décrit de la meilleure façon les rapports intimes entre époux, puisque durant cet acte, chaque époux se sépare de son autre vêtement pour ensuite s'envelopper autour de son conjoint, remplaçant ainsi son vêtement. Al-Qurtubi (d. 671) a aussi commenté cette métaphore en disant que chaque époux préserve l'autre de passions externes qui pourraient nuire à un mariage, de la même façon que les habits préservent celui qui les portent des éléments externes.

En combinant les multiples explications, de cette belle métaphore, trouvées dans les livres de *Tafsir*, nous pouvons en extraire plusieurs sens :

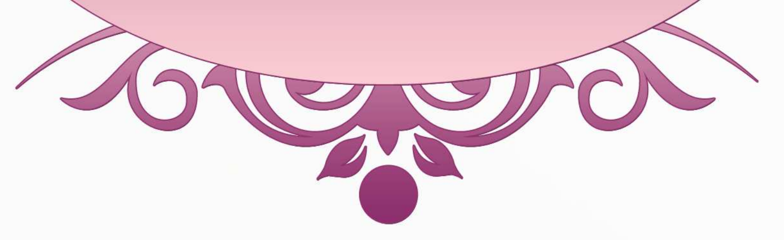
- L'acte de la procréation est si intime que c'est littéralement comme si l'époux ou l'épouse couvrait l'autre, comme l'habillement couvre le corps. Un autre euphémisme que le Qur'an utilise pour décrire l'acte sexuel est le verbe *ghachcha* qui signifie ' couvrir, envelopper'.
- L'une des fonctions premières de l'habillement est de cacher sa nudité, puisqu'il est embarrassant de dévoiler cette même nudité (ou âwrah) qui doit être cachée des yeux d'autrui. De la même manière, chaque conjoint cache les défauts de l'autre conjoint et ne les révèle pas aux autres.
- L'habillement protège des éléments externes tels que la chaleur ou le froid. De la même manière les époux se préservent de désirs externes venant de diverses sources. En satisfaisant ces désirs dans les confins du mariage, les passions externes sont éliminées.
- L'habillement est le premier moyen par lequel les êtres humains s'embellissent. Sans l'habillement chacun est inaccompli et nu. De la même manière, les époux s'embellissent et se complètent mutuellement ; or lorsqu'une personne n'est pas mariée, il ou elle n'est pas encore accompli et n'a pas encore atteint son potentiel maximal. Le mariage est un élément essentiel pour devenir une personne à part entière, de la même manière que les habits sont essentiels pour devenir quelqu'un de complètement civilisé.
- Les habits ne se portent que devant les autres, et pas nécessairement devant l'autre époux. Ce n'est qu'entre époux que l'on peut retirer ses vêtements.
- Les habits sont ce qu'il y a de plus proche du corps de chacun. Rien ne se met entre une personne et ses habits. Donc l'analogie des époux étant 'comme des habits l'un pour l'autre' sous-entend une telle proximité – il n'y a rien, littéralement et métaphoriquement, qui puisse s'immiscer entre des époux.
-





Le Hadith de Jabir





Le Hadith de Jabir: 1ère partie

Jabir ibn Abdillah était le fils d'un célèbre combattant, Abdullah ibn Haram. Jabir était un Ansar, et accepta l'islam alors qu'il était encore un jeune garçon. Il eu la bénédiction de participer au Traité d'Aqaba et vécu très longtemps. Cela permit à Jabir de devenir l'un des plus grands narrateurs de hadiths, dont le nom figure parmi les cinq compagnons ayant rapporté le plus de hadiths.

Jabir se maria jeune – il avait peut-être dix-sept ans lorsqu'il se maria. Son mariage eu lieu très peu de temps après que son père mourut en martyr lors de la bataille de Uhud. Son histoire est racontée dans la plupart des livres de hadiths, y compris les deux *Sahihs*:

Jabir ibn Abdullah raconta qu'il était une fois parti en expédition avec le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam*. Sur le chemin de retour, dès qu'ils furent aux portes de Madinah, il accéléra sa monture. Le prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* lui demanda pourquoi il était aussi pressé de rentrer chez lui. Jabir répliqua : « Je viens de me marier ! ». Le prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* lui demanda : « à une femme âgée ou une jeune femme ? » [En arabe on pourrait également comprendre « A une veuve ou une vierge ? »]. Ce à quoi il répondit : « à une veuve .» – Le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* dit : « Mais pourquoi n'as-tu pas épousé une jeune fille afin de pouvoir jouer avec elle et qu'elle puisse jouer avec toi, et que tu pourrais faire rire et qui t'aurait fais rire ? » – Il dit : « Ô messager d'Allah ! Mon père est mort en martyr à Uhud, et a laissé derrière lui des fille ; Je n'ai donc pas voulu épouser une jeune fille comme elles, mais plutôt une femme d'âge mûr qui pourra s'occuper d'elles et les surveiller» – Le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* lui répondit : « Tu as fais le bon choix… »

Ceci constitue une partie d'un hadith beaucoup plus long, connu sous le nom du « Hadith de Jabir ». C'est un hadith plein de leçons, et en fait nombre de thèses ont été écrites par nos savants sur ce seul hadith. Certaines des leçons découlant de la partie citée plus haut sont les suivantes :

- La franchise de la question du Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam*. Il encourage Jabir à trouver une femme avec qui il peut jouer, et veut qu'ils profitent l'un de l'autre. Ceci montre clairement que l'un des principaux objectifs du mariage est la satisfaction des deux partenaires.
- La connotation sexuelle des jeux est clairement sous-entendue, sans aucune allusion directe. Ce hadith ainsi que beaucoup d'autres références, montrent que le Coran et la Sunnah évoquent la sexualité de façon directe et franche, mais jamais vulgaire. Ce qui doit être notre attitude et notre façon de parler également.
-





Le Hadith de Jabir: 2e partie

Dans notre message précédent, nous avions parlé du célèbre hadith de Jabir ben Abdillah, dans lequel le prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* demanda à Jabir s'il avait épousé une jeune fille,

« …Afin que tu puisses jouer avec elle et qu'elle puisse jouer avec toi, que tu puisses la faire rire et qu'elle puisse te faire rire. »

Le célèbre commentateur du Sahih al Bukhari, al-Hafidh Ibn Hajr, précisa qu'il existe plusieurs versions de ce hadith. Dans une version authentique, le hadith dit après que Jabir eut précisé qu'il avait épousé une femme âgée :

« Pourquoi t'es-tu détourné d'une jeune fille et de sa salive ? »

Leçons :

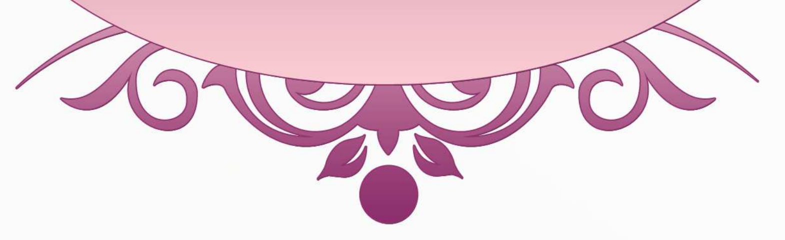
- Une fois encore, nous sommes frappés par la franchise des paroles prophétiques. Les mots 'jouer' et 'rire' indiquent clairement que ce qui est encouragé ici, c'est la romance dans le couple, les préliminaires et en général le fait de s'amuser l'un avec l'autre. Il serait bénéfique pour nous de comparer la franchise de notre Prophète à la culture islamique ultra réservée que nous trouvons autour de nous, dans laquelle les mots 'amour' et 'romance' sont considérés comme des mots vulgaires qui ne devraient jamais être prononcés en public !

- Cette compréhension est d'avantage renforcée par l'étude de la vie de notre Prophète *salla Allahu aleyhi wa sallam* . Dans tous les sens du terme, il était un mari aimant, attentionné, doux, et compatissant envers ses femmes. Il est même vrai et plus juste de dire qu'il était romantique avec ses femmes de la façon la plus idéale et la plus noble. Certains des hadiths s'y rapportant seront cités dans nos futures correspondances.

- La variante du hadith (mentionnant la salive d'une jeune fille) est expliquée par Ibn Hajar et al-Qurtubi comme une référence au fait d'embrasser les lèvres et sucer la langue. En d'autres termes, on se réfère ici à un baiser passionné – le préliminaire idéal !

L'attitude de l'Islam envers la sexualité est complètement à l'opposé de celui de nombreux penseurs Chrétiens. St. Augustin (d. 430), qui est peut-être le théologien le plus influent de la première époque du Christianisme, considérait la sexualité comme étant quelque chose de dégoûtant dont il fallait avoir honte et dont il fallait culpabiliser. Ses écrits eurent un profond impact sur toutes les notions chrétiennes de la sexualité (et furent utilisées pour justifier l'interdiction du mariage pour les prêtres). C'est pour cette raison que, jusqu'à nos jours, les chrétiens non religieux sont étonnés par l'attitude de l'Islam vis-à-vis de la sexualité. C'est en grande partie à cause de telles notions que l'Islam a été perçu par beaucoup d'occidentaux comme une religion 'libertine'. Les hadiths tels que celui de Jabir font l'objet de moqueries et sont tournés en ridicule (un commentaire sur un site web dit ceci : « comment un prophète de Dieu peut-il commander à ses disciples de prendre du plaisir avec leurs femmes ? »). Ce choc découle de la pensée augustinienne pour laquelle la sexualité est un mal en elle-même. Nous devons tenir compte de ces fondements psychologiques lorsque nous discutons de l'islam avec les autres. Pour nous musulmans, le désir sexuel en lui-même n'est jamais associé au mal. Ce n'est que son mauvais usage et son abus qui est mal. La sexualité est plutôt mentionnée assez clairement dans le Coran comme étant une bénédiction d'Allah dont les conjoints peuvent entièrement tirer profit.





Le Hadith de Jabir: 3e partie

La dernière phrase de ce hadith nous intéresse et c'est de cette phrase que nous allons discuter :

Jabir raconte :

« Alors que nous étions sur le point d'entrer dans la ville, le Prophète *salla allahu aleyhi wa salam* me dit : « **Ralentis, et rentre la nuit, afin que celle qui ne s'est pas peignée se peigne les cheveux, et que celle qui ne s'est pas rasé les parties intimes, puisse se raser les parties intimes** » Puis il me dit : « **Quand tu iras vers elle, sois doux et prévenant.** »

[Rapporté par al-Bukhari et Muslim].

Leçons :

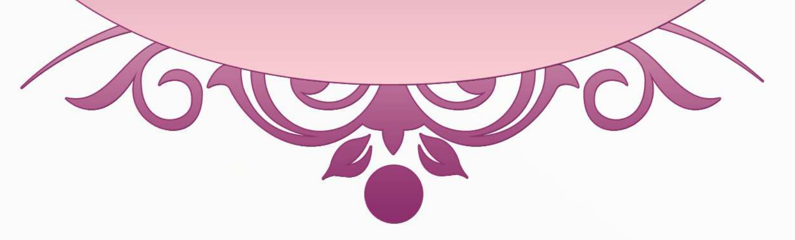
- Le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* ne voulait pas que Jabir surprenne sa femme. A une époque où il n'existait ni téléphones mobiles ni autres moyens d'informer la famille du retour du voyageur, le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* envoyait un crieur dans la ville qui annonçait le retour de la caravane. Il demanda ainsi à Jabir d'attendre ce crieur avant d'entrer dans la ville.

- Nous apprenons que les époux doivent s'embellir physiquement l'un pour l'autre. Se peigner les cheveux est une manière de s'embellir et toute chose amplifiant la beauté et l'élégance d'un des conjoints devant l'autre est à encourager. Le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* dit à l'impatient Jabir, qu'il était mieux pour lui de retarder son arrivée afin que sa femme se prépare pour lui.

- Le commandement explicite de se raser le pubis est une phrase remarquable! Nous savons tous que cela fait partie de notre tradition islamique de se raser le pubis. Il est dit au mari d'être patient afin que sa femme puisse embellir ses parties privées dans le but d'accroître le plaisir esthétique ainsi que la satisfaction sexuelle. Les deux conjoints doivent s'assurer qu'ils sont séduisants, même au niveau de leurs parties intimes !

- Une fois de plus, nous voyons la franchise des traditions prophétiques, ainsi que l'encouragement à profiter des relations intimes dans le mariage. Regardez comme cela contraste avec les attitudes ultra conservatrices et prédominantes dans nombres de pays musulmans. C'est comme si certains musulmans voulaient être 'plus stricts' que le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* lui-même !





Le Hadith de Jabir: 4e partie

La dernière partie du hadith de Jabir comporte beaucoup d'autres leçons dont nous allons discuter dans les lignes qui suivent.

Leçons :

- Nous avons traduit la dernière phrase du hadith par : « … Sois doux et prévenant. ». Le Texte arabe est: '*fa-l-kayyis al-kayyis*', et la répétition ici a pour but de mettre l'emphase sur ce mot. Le premier sens du mot '*kayyis*' est la sagesse, mais il a aussi une connotation de douceur. Les savants ont compris cette phrase dans le sens que Jabir doit approcher sa femme de façon douce et sage.
- Le fait que le Prophète *salla Alla aleyhi wa salam* enseigne à Jabir ce qu'il faut faire dans un moment pareil montre qu'il a enseigné à sa Oumma même des choses aussi personnelles. Dans un hadith, concernant l'étiquette à avoir dans les toilettes, le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* a dit : « Je suis pour vous comme un père, et je vous enseigne comme le fait un père… » [Rapporté par Abu Daoud]. Etant donné que Jabir n'avait pas de grands frères, et que son père était décédé, le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* prit cette responsabilité, et lui donna des conseils jusque sur son comportement sexuel. Nous pouvons en déduire que les savants doivent également ne pas être timides quand il s'agit d'enseigner aux musulmans leur comportement au sein du couple, lorsque le besoin se fait ressentir.
- L'imam Al-Bukhari, Ibn Khuzayma et Ibn Hibban ont tous rapporté ces propos, et ont tous compris qu'ils faisaient référence aux rapports intimes. Une fois de plus, les paroles sont directes sans être vulgaires.
- Ce qui est sous entendu par '*Al Kayyis*', est que Jabir doit agir de manière sage ; Il a été absent pendant un certain temps et il venait juste de se marier. Par conséquent, les deux conjoints se manquent l'un à l'autre, et c'est un signe de sagesse qu'ils se satisfassent et qu'ils ne retardent pas inutilement cela. Il y a aussi une connotation de douceur; Jabir doit se rendre compte qu'il est un homme jeune, et qu'il ne doit donc pas agir d'une manière qui pourrait faire du mal à sa femme.

Le hadith de Jabir contient beaucoup d'autres leçons dans plusieurs autres domaines du *Fiqh*. Néanmoins, en ce qui nous concerne, ceci est la dernière partie de notre série sur ce beau hadith et de ce que nous pouvons en tirer comme leçons dans le domaine de la sexualité en islam.



Le Bonheur conjugal fait partie des objectifs recherchés par la Charia

En plus du hadith de Jabir dont nous avons discuté, il existe beaucoup d'autres traditions prophétiques qui mentionnent l'importance de trouver le bonheur conjugal dans les liens du mariage. Le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* a lui-même dit:

« On m'a fait aimer parmi les choses de ce bas monde, les femmes et le parfum, mais je ne trouve la 'fraîcheur de mes yeux' que la prière » [al-Bukhari]

Un autre hadith nous apprend : « Ce bas-monde n'est que jouissance, et la meilleure de ses jouissances est une femme pieuse. » [Muslim].

Un troisième hadith rapporte : « Je vous conseille d'épouser des femmes jeunes car elles ont les lèvres plus douces… et sont plus passionnées dans leurs baisers. » [Rapporté par Ibn Majah, Al-tabarani et d'autres, et ce hadith est considéré comme '*hassan*'.]

Pour finir, nous trouvons aussi ce conseil dans nos traditions : « Quand l'un d'entre vous approche sa femme, et souhaite ensuite répéter l'acte, qu'il fasse ses ablutions, car cela le rendra plus vigoureux pour le prochain acte» [Abu Daoud].

Leçons :

- Dans tous ces ahadiths, nous notons une fois de plus qu'il est clairement encouragé d'avoir des rapports intimes passionnés et satisfaisants avec son conjoint.
- Même le Prophète béni *salla Allahu aleyhi wa salam,* trouvait du réconfort en ces femmes, mais le réconfort que lui procurait la Prière et le fait de se tourner vers Allah était évidemment le plus grand et le plus pur.
- Dans un autre hadith, il est dit à ce Compagnon du Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam,* qu'une femme de son âge serait meilleur pour lui car cette dernière serait plus passionnée. Il est explicitement question de mieux s'embrasser, et il est aussi fait allusion à des rapports intimes plus passionnés.
- Une femme vertueuse (et par analogie, un bon mari) est la meilleure jouissance de ce bas monde. Un encouragement donc à un plaisir pur, halal.
- Le conseil franc, donné dans le dernier hadith montre de façon on ne peut plus claire, que nous devions rechercher à avoir des vies sexuelles passionnées. Le fait que notre Bien-Aimé Prophète nous ait informés de la manière d'accroître cette passion, ne fait que renforcer cette idée. Se laver après un premier acte revigore le corps et rajeunit l'âme, en plus d'aider à répéter l'acte.
- Dans ce dernier hadith, il est mentionné une méthode permettant d'accroître la passion. Ceci montre que d'autres méthodes peuvent être étudiées et enseignées.
- Remarquez que bien que le message soit limpide dans chacun de ces ahadiths, les propos ne sont jamais vulgaires, ni le langage cru. De manière analogue, nous devons être directs dans nos enseignements, mais il n'est nullement nécessaire d'user d'un langage inapproprié.
-





L'intimité dans le Coran

Le Coran fait souvent référence à l'acte sexuel. Dans nombre de versets, Allah mentionne le procédé de la création. Dans un verset, le Coran cite :

« Que l'homme considère donc de quoi il a été créé ! Il a été créé d'une giclée d'eau (c.-à-d. une eau éjaculée), sortie d'entre les lombes et les côtes. » [Sourate Al Tariq ; 5-7].

De nombreux commentateurs déclarent que la référence à « … d'entre les lombes (NDT : régions situées en bas du dos, de part et d'autre de la colonne vertébrale) et les côtes » est une référence à une position sexuelle typique, et que les lombes sont celles de l'homme et les côtes celles de la femme.

Et Allah Dit : « Vos épouses sont pour vous un champ de labour ; allez à votre champ comme [et quand] vous le voulez » [Baqarah ; 223]

Ata (d.103 AH), le célèbre successeur des compagnons, raconte que chaque fois qu'il récitait le Coran à Ibn Abbas, ce dernier ne l'interrompait jamais, mais l'écoutait attentivement (afin de s'assurer de l'exactitude de la récitation). Cependant, un jour qu'il récitait ce verset, Ibn Abbas l'arrêta et lui demanda : « Sais-tu pourquoi ce verset fut révélé ? Certains juifs de Médine croyaient que si un homme approchait sa femme par l'arrière (une autre version rajoute : alors qu'elle est à genoux), l'enfant naîtra déformé. Allah révéla alors ce verset, permettant aux hommes d'approcher leurs femmes dans n'importe quelle position. »

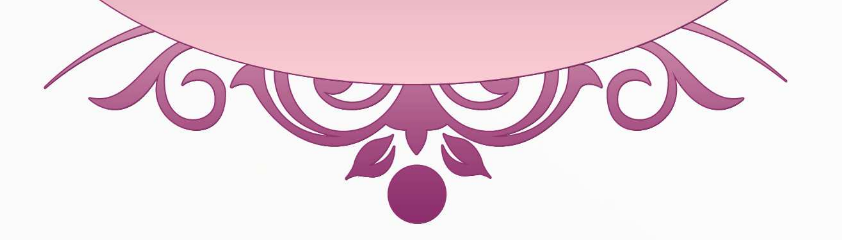
De façon similaire, dans le célèbre hadith concernant l'interdiction du rapport sexuel anal, le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* dit *:* « Allah n'est pas gêné pas quant il s'agit de dire la vérité : approche-la (c.-à-d. ta femme) de face ou par l'arrière, mais évite l'anus » [Abu Daoud].

Leçons :

Le Coran et la Sunnah, étant les règles divines de droiture qu'ils sont, abordent la question des positions sexuelles, mais le font sans entrer inutilement dans des détails et descriptions inappropriées. Il en est dit assez pour faire comprendre le propos, et le reste des détails est laissé à l'imagination et l'expérience du couple. De la même manière, les livres standards de *tafsir*, les explications de ahadiths, ainsi que les ouvrages de *fiqh* ne jouent pas le rôle de manuels de sexualité, mais en disent assez pour clarifier ce qui est permis ou non.

Dans le verset expliqué par Ibn Abbas, Allah a fait cette révélation en réponse à une situation embarrassante concernant la permission d'une position particulière. Un des conjoints refusa d'avoir des rapports intimes dans cette position, croyant que cela n'était pas permis, et que cela serait nuisible si une grossesse en découlait. A cela, Allah révéla une belle analogie : l'acte intime est comparable à celui d'un fermier plantant des graines dans son champ. Le fermier à plusieurs possibilités dans la façon de planter ces graines, et n'est limité en aucune de ces façons. De la même manière, le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* précisa que tant que l'acte avait lieu là dans la l'endroit permis, la *Shariah* n'en dicte ni n'en restreint le déroulement.





Al Ghazali sur les plaisirs de la vie future

L'Imam al-Ghazali (d.505) mentionne dans son célèbre ouvrage *La Revivification des Sciences Religieuses* que les savants ont cité plusieurs bienfaits des rapports intimes, comme la protection de la chasteté et l'augmentation de la progéniture. Mais il mentionne aussi un bienfait qui pourrait surprendre nombre de musulmans. Al-Ghazali nous dit qu'un des bienfaits des rapports intimes que nos savants ont mentionné, est de découvrir un des plaisirs de l'au-dela. Il poursuit :

« *Et je jure que ce qu'ils ont dit est absolument vrai ! Car en effet, dans ce plaisir (de la sexualité) – plaisir ne pouvant être comparé à aucun autre – s'il devait perdurer, il serait bien un signe de ces autres plaisirs qui nous ont été promis dans l'au-delà. Il est inutile de tenter quelqu'un à travers un plaisir qu'il ne connaît pas! Si on devait tenter un homme impuissant par du sexe, ou tenter un enfant par du pouvoir, ils ne seraient aucunement tentés. Pour cette raison, un des bienfaits de la connaissance du plaisir sexuel dans ce bas- monde est l'espoir de pouvoir le vivre de façon éternelle dans l'au-delà, et cela est une source de motivation pour adorer Allah.*

Méditez donc sur la sagesse d'Allah et sur Sa Miséricorde et regardez comment Il a placé deux vies en un seul désir: une vie apparente et une vie cachée. La vie apparente est la préservation de l'homme à travers ses enfants ainsi que sa descendance. Et la vie cachée est celle de l'autre monde, parce que le plaisir sexuel est réduit dans cette vie car il doit rester éphémère et se terminer rapidement. Mais en faisant l'expérience de ce plaisir, l'envie de le voir devenir éternel devient ferme, et cela encourage chacun à persévérer dans les actes d'adorations qui lui permettraient alors d'arriver à connaître un tel plaisir. »

Une citation étonnante d'un savant étonnant !





Un professeur enseigne à ses étudiants

Il est très difficile pour un couple d'améliorer ses expériences sexuelles sans se documenter ou bien sans apprendre de meilleures techniques. Cependant, y arriver est non seulement très embarrassant pour nombre de musulmans (puisque nous sommes encouragés à être pudiques et modestes), mais en plus, la plus grande partie, sinon la totalité des ressources de ce genre disponibles à notre époque, contient des images pornographiques ainsi que des textes très descriptifs, et est ainsi hors de portée des musulmans car non licite.

Lorsque nous nous tournons vers nos propres ouvrages classiques, nous nous rendons compte que la sexualité a été abordée dans nombre de livres. Chaque ouvrage de *fiqh* contient des chapitres qui traitent de la sexualité ; chaque explication de hadith, chaque *tafsir* du Coran, doit, par essence, traiter de problèmes liés à la sexualité. De plus, à travers nos quatorze siècles d'histoire et de tradition, beaucoup de livres ont été écrits pour aider les couples à vivre une relation plus forte et à trouver plus de plaisir sexuel au sein de leurs mariages. Ces ouvrages sont souvent assez explicites, mais jamais crus ni vulgaires. Et je crois que nous pouvons beaucoup apprendre de leur langage et de leur style.

Un des exemples les plus intéressants pour illustrer cela, est celui que le célèbre imam Al Qurtubi (d.671 AH) cite dans son *Tafsir*. En se référant au verset qui compare les femmes à '…un champ de labour', [Al Baqara ; 223] il précise que le juriste malékite Ibn Al Arabi (d.543) raconte que son propre professeur, qui était le savant le plus respecté et le plus estimé de toute l'Andalousie à son époque, décrivit l'organe féminin avec détails à ses étudiants, afin qu'ils soient mieux avertis sur qu'il faut faire et ce qu'il ne faut pas faire. Le professeur dit alors à son auditoire masculin probablement célibataire :

« L'image la plus proche que je peux vous donner de l'organe féminin est [le nombre] trente-cinq… »

en disant cela, il réunit son doigt et son pouce ensemble et sortit ses trois autres doigts par-dessus.

« Maintenant » poursuivit-il, « …le zéro (parlant de l'espace entre l'index et le pouce) est en fait le vagin, et c'est dans cet endroit que passe l'organe de l'homme. Mon doigt est l'endroit où se situe l'urètre – c'est par-là qu'urine la femme, et ceci est un endroit différent du vagin … »

On ne peut qu'imaginer avec combien d'attention ces jeunes hommes ont observé les doigts de leur professeur ainsi que le 'diagramme schématique' qu'il tentait de leur montrer !

Ce qui nous intéresse ici, c'est que de grands savants tels que al-Qurtubi et Ibn Arabi ne voyaient aucun problème à transmettre ce genre de connaissances dans leurs ouvrages classiques et célèbres (un *Tafsir,* rien de moins!). La leçon que nous en tirons est qu'une connaissance basique de l'anatomie humaine est requise pour comprendre ce genre de sujets, et tant que les moyens utilisés pour transmettre cette information sont licites, il n'y a aucun mal à acquérir de telles connaissances !





Une bénédiction du Paradis

Le sujet des *Houris* du Paradis fait toujours apparaître un sourire sur le visage de la plupart des hommes, et embarrasse beaucoup de femmes et ceci est bien entendu totalement compréhensible.

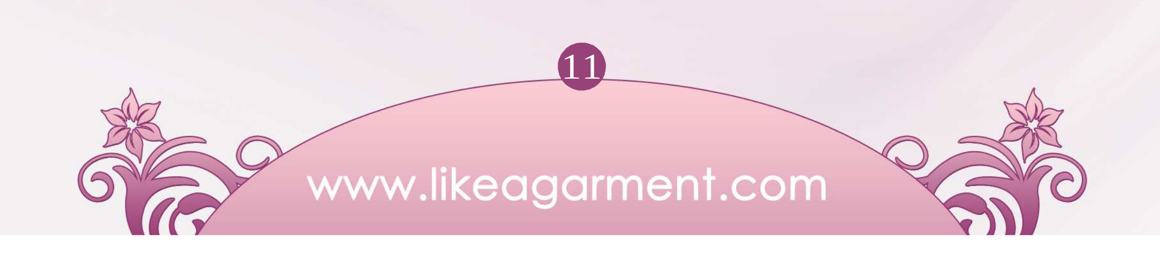
Mais vous êtes vous déjà demander pourquoi ces créatures paradisiaques sont décrites avec autant de détails croustillants ? Leur habillement, leurs yeux, leur peau, leur corps, leur éloquence, leur amour – tout ceci est mentionné dans le Coran et la *Sunnah* dans un langage qui laisse peu de place à l'imagination. De nombreux hommes sont sexuellement excités en pensant aux récompenses qui attendent ceux à qui elles sont destinées. Cependant, combien d'entre eux ont utilisé ces mêmes sentiments pour se réveiller pour la prière nocturne ou pour contrôler des pulsions illicites de ce bas-monde ?

Ce fait, à lui seul, démontre clairement que le désir sexuel ne peut simplement pas être, par essence, quelque de chose mauvais ou d'illicite. Il est assez clair que le but de ces descriptions est de tenter les hommes pour qu'ils fassent plus d'efforts afin d'obtenir ces récompenses. C'est comme si Allah *Voulait* que nous soyons motivés par ce désir pour canaliser cette énergie en quelque chose d'utile et de productif. Comme nous l'avons mentionné plus d'une fois, ceci est en net contraste avec les notions chrétiennes du moyen-âge, où le désir en lui-même était considéré comme ne faisant pas partie de la religion.

On peut en déduire que nous devons accepter notre désir sexuel dans cette vie tout en le canalisant de manière appropriée. Si certaines de nos pulsions doivent être retenues dans cette vie pour être connues dans l'autre vie, d'autres doivent être reconnues et vécues dans ce monde. Voici ce qu'Allah a Décrété pour nous !

Et à ce propos, l'opinion la plus sûre concernant les femmes au Paradis est qu'elles auront également un partenaire : chaque femme (même celles qui sont décédées célibataires) aura un mari qui prendra soin d'elle et qui la comblera. Il n'y a pas de célibataires au Paradis ; Allah mentionne les compagnes des hommes uniquement parce que les hommes sont des créatures plus portés sur la sexualité. La plupart des femmes retrouveront leur partenaire de cette vie au Paradis (et ces partenaires seront les meilleurs pour elles en tout), et pour celles qui ne le retrouveront pas, elles devront également être gratifiées d'un partenaire dans l'autre vie.

Alors, frères et sœurs, laissez vous rêver !





Je veux Te comprendre !

Changement de cap

Dans les sections précédentes, nous avons cherché à prouver que le Coran et la *Sunnah* abordaient le sujet de la sexualité d'une manière directe et claire, et par cela nous voulions 'briser la glace' pour pouvoir entamer notre prochaine série de messages. Dans ces séries, nous nous concentrerons plus sur le côté pratique de la sexualité en citant les différences psychologiques et émotionnelles entre les hommes et les femmes, les manières d'accroître la romance, ainsi que des astuces basiques pour avoir une sexualité plus épanouie.

Cependant, avant de commencer, certains peuvent se demander s'il nous est permis en tant que musulman de profiter de ressources occidentales concernant ce genre de sujets. La réponse est que notre religion nous encourage à profiter des sagesses de tous les peuples et de toutes les cultures. Le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* a dit :

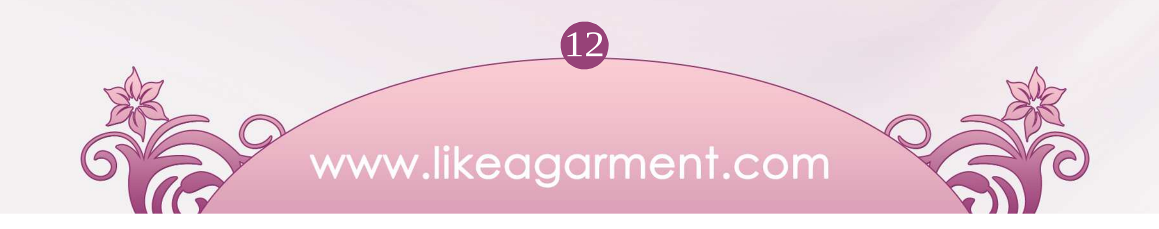
« La Sagesse est l'objet perdu du croyant –quelque soit l'endroit où il la trouve – il la prend.»

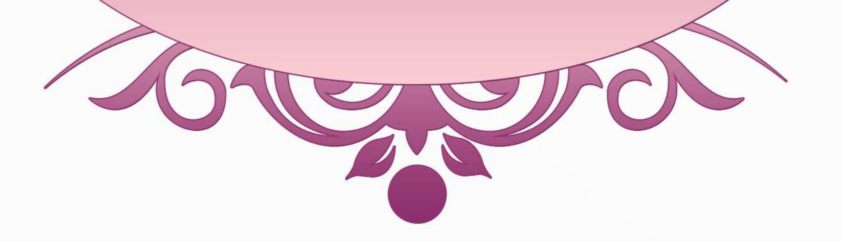
De la même manière que nous prenons des autres sociétés leurs connaissances en médecine, en ingénierie ou en chimie, il n'y également aucun mal à prendre d'autres cultures un savoir bon et bénéfique concernant la sexualité. En fait, même le Prophète *salla Allahu aleyhi wa salam* l'a fait. Il a dit :

« j'allais vous interdire d'avoir des rapports avec vos femmes lorsqu'elles allaitent, mais j'ai vu que les romains et les Perses le faisaient et cela ne nuisait pas à leurs enfants. »

[Rapporté par Bukhari].

Le Prophète *salla Allahu aleyhhi wa salam* a donc utilisé le fait que les Romains et les Perses avaient des rapports intimes avec leurs femmes pendant qu'elles allaitaient et que cela ne nuisait pas l'enfant, pour autoriser les rapports sexuels durant cette période.





Visuel contre émotionnel

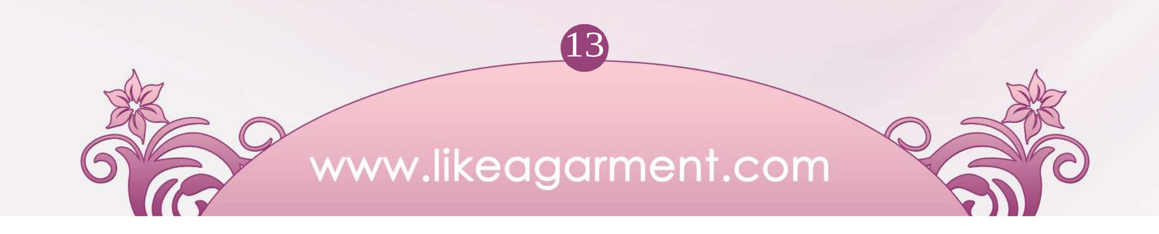
Nous avons déjà mentionné qu'Allah a créé les hommes et les femmes différents les uns des autres. L'une des différences fondamentales entre les deux genres dans le domaine de la sexualité, est ce qui cause le *désir* ou l'*excitation sexuelle*. Chacun des genres a été créé de façon à répondre à différentes sensations. Il est donc essentiel pour un couple qui souhaite maximiser les sentiments de proximité et d'intimité qu'il partage, que chacune des parties comprenne ce qui excite ou déclenche le désir chez l'autre.

Pour les hommes, la première cause d'excitation est *physique*. La vue du visage, l'odeur du parfum ou le fait de toucher le corps d'une femme font partie de ce qui excite un homme. Quand les besoins *physiques* d'un homme sont satisfaits, il est plus disposé à répondre de manière émotionnelle.

Pour les femmes d'autre part, la première cause d'excitation est émotionnelle. Le fait de se sentir aimée, appréciée et être chouchoutée sont les facteurs émotionnels sous-jacents qui pousseront une femme à aimer en retour. Quand les besoins *émotionnels* d'une femme sont comblés, elle est plus disposée à répondre *physiquement*.

Cette absence de compréhension mutuelle est l'une des plus grandes sources de conflits dans les ménages. Les femmes se sentent *utilisées* quand leurs maris profitent d'elles physiquement en ignorant leurs besoins émotionnels. D'autre part, les hommes se sentent *frustrés* que leurs épouses soient aussi distraites et froide durant les rapports intimes, se plaignant autant de la qualité que de la quantité de ces rapports. Chacune des parties doit plus combler les besoins de l'autre, afin de recevoir en retour ce qu'elle-même désire.

Le mariage est une relation donnant-donnant. C'est une voie à deux sens. On doit donner à son partenaire ce que ce dernier désire le plus afin d'obtenir en retour ce que l'on désire le plus soi-même. Les hommes doivent apprendre à être plus sensibles et compréhensifs, tandis que les femmes doivent apprendre à être plus physiques.





Ce que veulent les femmes

Nous avons mentionné dans notre message précédent, qu'un couple qui souhaite avoir une relation réussie doit faire l'effort de comprendre ses besoins mutuels. Le mari doit prendre en compte le fait que les besoins et les attentes d'une femme sont différents de ceux d'un homme. Le couple ne peut avoir des relations sexuelles réussies que si la femme se sent complètement épanouie dans sa vie de couple.

Que recherchent donc les femmes dans un mariage?

Les femmes se marient pour trouver un meilleur ami particulier. Elles cherchent quelqu'un pour partager leurs secrets, rire et plaisanter avec elles, quelqu'un qui va les aimer, les chérir, les adorer, être romantique avec elles, qui leur fera sentir qu'elles sont belles et séduisantes. Elles veulent quelqu'un qui sera attiré aussi bien par leur personnalité que par leur physique.

Une femme recherche un partenaire qui se battra à ses côtés face aux difficultés de cette vie ; un partenaire qui rira et se réjouira avec elle pendant les moments de bonheur, et qui restera à ses côtés et la soutiendra pendant les moments difficiles. Elle veut un homme ferme dans sa foi qui peut défendre son ménage, assumer les charges du foyer, et aider à éduquer les enfants en conformité avec les règles de l'islam.

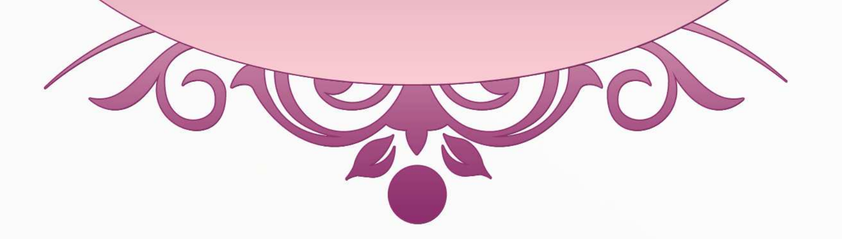
Une femme attend de son mari qu'il soit son ami, son compagnon, et son âme sœur.

Tout bon mari doit se rendre compte que **les principaux besoins d'une femme sont émotionnels**. Il doit prendre en compte la tradition prophétique qui dit : « Les meilleurs d'entre vous sont ceux qui sont les meilleurs avec leurs femmes ;» [Sahih al Bukhari] et s'efforcer ensuite d'être le meilleur avec sa femme.

Allah a assigné aux hommes la responsabilité de prendre soin de leurs femmes, ce qui implique qu'ils doivent les traiter avec amour et respect, et s'efforcer de les rendre heureuses. Si un mari arrive à combler les principaux besoins de sa femme, non seulement Allah le récompensera, mais en plus, sa femme sera satisfaite de lui, et le couple mènera une vie plus harmonieuse. De plus, quand les besoins d'une femme sont comblés, elle sera plus à même de combler ceux de son mari.

Le meilleur moyen de combler les besoins émotionnels d'une femme est de l'écouter et de lui répondre avec compassion. En l'écoutant attentivement, en lui prêtant toute votre attention et accordant un intérêt particulier à ce qu'elle a à dire, elle se sentira aimée, chérie, et importante. Rendez-vous compte que lorsqu'elle vient vers vous avec ses problèmes, elle ne cherche pas forcément des solutions, elle cherche juste de la compassion et de la compréhension.





Être romantique

Comme nous l'avons expliqué précédemment, nous avons mentionné que ce qu'une femme attend principalement de son mari, c'est qu'il comble ses besoins affectifs. Elle cherche à établir avec lui une relation d'affection, basée sur l'amour, l'engagement, et la compréhension. Un bon mari doit aimer sa femme aussi bien en tant que personne (sa personnalité), qu'en tant que femme (son physique).

Un des moyens par lesquels un homme peut combler ce besoin d'affection est le romantisme. Pendant la 'lune de miel', il est facile pour la plupart des hommes d'être romantique parce que tout est nouveau et excitant dans cette nouvelle relation. L'homme est constamment en train de fantasmer sur sa femme et est pressé de le lui faire savoir. Il est plus facile pour les hommes d'être plus attentionné et de montrer beaucoup de tendresse pendant cette période.

Mais le vrai romantisme c'est lorsqu'un homme continue de faire cela même après la 'lune de miel'. C'est lorsqu'un mari fait des efforts pour maintenir le mariage en vie, lorsqu'il cherche à faire plaisir à sa femme, et fait des efforts sincères pour qu'elle se sente aimée et appréciée.Malheureusement, après cette période de la 'lune de miel', beaucoup d'hommes perdent leur romantisme, et deviennent mêmes maladroits et artificiels ! Cependant, il n'est pas difficile avec une bonne intention et un bon état d'esprit, de réapprendre à être romantique. *Alhamdoulillah !*

Un homme peut être romantique de plusieurs façons. Commençons par citer deux types de romantismes :

1 - Le romantisme spontané :

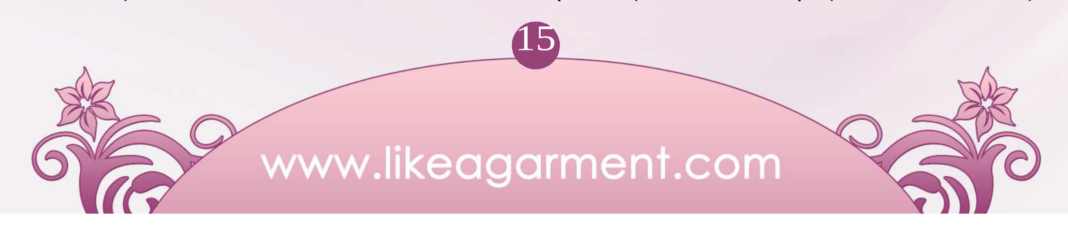
Ce sont de petits gestes d'affection que fait un mari *sans que sa femme ne les lui réclame*. La notion clé ici c'est la spontanéité. La surprise est cruciale ! Le plus important, ce n'est pas ce qu'il fait, c'est juste le fait de faire un geste affectif. Par exemple il peut lui envoyer un message disant 'je t'aime' par SMS, par email ou en laissant une note au bon endroit. Il peut aussi lui offrir un cadeau, la prendre dans ses bras ou l'embrasser passionnément au moment où elle s'y attend le moins. Ces gestes font vivre le couple car ils rajoutent de la passion et de la chaleur dans la relation. Cette spontanéité permettra à la femme d'oublier et de pardonner toute frustration ou colère, qui a inévitablement pu s'installer.

2 - Le romantisme réactif :

Ce sont des gestes que fait un mari en réponse à une situation présente. Il les fait lorsqu'il trouve sa femme déprimée ou fatiguée. Par exemple, commander à manger si sa femme a eu une journée mouvementée, lui masser le dos si elle a mal, ou tout simplement s'asseoir avec elle et l'écouter si elle a été contrariée par quelque chose. Ces gestes montrent qu'il tient réellement à elle et aident à renforcer et raffermir le lien conjugal.

La réalité dans cette affaire est que le mot romantique fait peur à beaucoup d'hommes et ils ont l'impression qu'être romantique est au dessus de leurs forces. En fait la vraie romance n'est rien moins de plus que d'apprécier une femme pour ce qu'elle est, de prendre soin d'elle, et d'avoir de l'attention pour elle.

Souvenons-nous de ce beau hadith dans lequel notre Prophète bien-aimé *salla Allahu aleyhi wa salam* comparait les femmes à « …de la vaisselle fragile » et nous rappelait d'être doux avec elles (rapporté par al-Bukhari). Les femmes sont sentimentalement différentes des hommes, et protéger cette vaisselle fragile de toutes les manières possibles est le meilleur devoir (et le plus naturel) qu'un homme peut accomplir.





Quelques astuces de romantisme pour les hommes

Les hommes sont généralement gauches quand il s'agit de faire des gestes romantiques, car beaucoup pensent que tout ce qu'ils feront passera pour un cliché ou pour un geste qui n'est pas sincère. Ils pensent trop aux ramifications intellectuelles de ce genre de gestes, et oublient que c'est vraiment l'intention qui compte.

Une façon d'entretenir la romance dans son couple est de dire des paroles réconfortantes et encourageantes à sa femme, des mots exprimant son amour et son attirance pour elle. Dire 'je t'aime' quand on le pense fait *toujours* des merveilles dans une relation. De plus, une épouse aime *toujours* entendre son mari louer son apparence, particulièrement quand elle s'habille et se fait belle. Les hommes doivent aussi comprendre que faire des blagues sur 'les deuxièmes femmes' n'est pas du tout drôle ; cela fait sentir à leur épouse qu'elle n'est pas l'épouse idéale – ce qui la blesse – et diminue cet amour particulier qui doit exister dans un couple (comprenez, s'il vous plaît, que le problème n'est pas le *concept* de la *polygamie*, mais l'*attitude* désinvolte que beaucoup d'hommes musulmans ont envers elle).

Une autre simple façon d'être romantique est de prodiguer de simples caresses (différentes des attouchements). Par 'simples caresses', nous entendons des caresses qui ne mènent pas aux rapports intimes. La peau d'une femme est dix fois plus sensible au toucher et aux pressions que celle d'un homme est possède une quantité plus importante d'ocytocine (connue aussi comme l'hormone des 'câlins'), qui est l'hormone qui stimule le besoin d'être touchée. C'est ce qui explique que la majorité des femmes adorent être touchées, câlinées et caressées.

Un moyen d'introduire le toucher dans la vie de tous les jours est d'étreindre simplement son épouse, de lui tenir la main pendant que vous marchez ou que vous discutez, de caresser ses cheveux ou n'importe quelle partie de son corps pendant que vous vous détendez ou que vous êtes allongés. En touchant son corps, vous la rassurez sur le fait que vous la trouvez encore belle et séduisante.

Evitez de la peloter (c-à-d de lui faire des 'attouchements') à des moments inappropriés. Ce genre d'actions refroidit d'habitude les femmes. Elles aiment généralement être abordées de manière douce et attentionnée. Ceci est particulièrement vrai avec les femmes qui ont des enfants. Une mère passe généralement toute la journée avec ses enfants qui la tiraillent et la bousculent ; elle n'a donc pas besoin de ce même genre de contact de la part de son mari! Elle a plutôt besoin d'un toucher plus attentionné et plus soigné.

Les hommes sous-estiment l'importance et l'impact des caresses non sexuelles, puisqu'eux-mêmes n'en ressentent pas le besoin. La peau d'un homme est plus épaisse, et il produit une quantité plus faible d'ocytocine (l'hormone des 'câlins'), donc quand une femme joue avec les cheveux d'un homme ou lui tient la main cela n'a pas le même effet sur lui. Néanmoins, pour une femme, *la toucher est le moyen le plus simple et le plus puissant de lui faire sentir qu'elle est belle et que vous l'aimez*.





Le langage de l'amour

L'amour a plusieurs langages. Nous voulons dire par cela, que les gens utilisent différents moyens pour exprimer leur l'amour et pour comprendre qu'on leur manifeste de l'amour. Très souvent, la façon dont une personne *exprime* son amour est différente de la façon dont son partenaire *veut qu'elle l'exprime*.

Imaginez, deux personnes en train de discuter dans deux langues différentes – disons, le Chinois et le Swahili. Même si l'un d'entre eux dit *'je t'aime'* dans sa langue, l'autre n'aura simplement aucune idée du fait qu'il s'agit d'un message d'amour. Ils ne sont pas sur la même longueur d'onde.

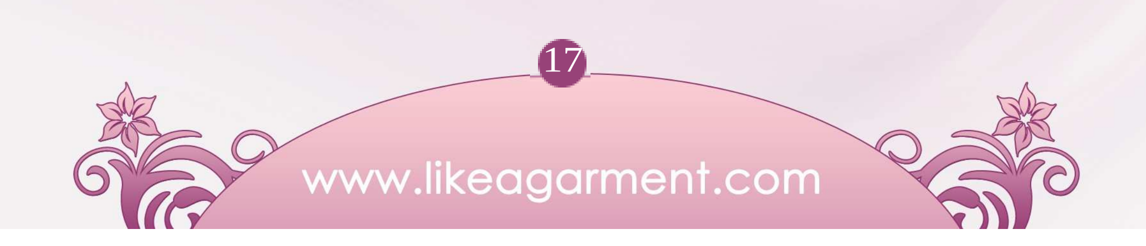
Très souvent une personne ne se sent pas aimée par son époux ou son épouse, parce que le langage attendu pour exprimer cet amour ne se matérialise pas. Cependant, si on interroge les époux sur leurs sentiments, il ne ferait aucun doute que l'amour est bel et bien présent. C'est juste un problème de mauvaise communication du sentiment à l'autre partie.

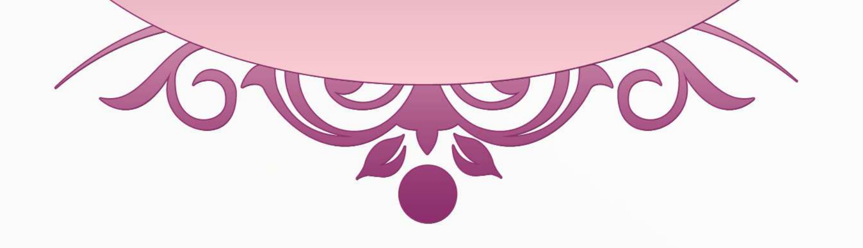
Certaines personnes par exemple, expriment leur amour en voulant *passer du temps* avec leur bien aimé(e). Ceci est plus commun chez les femmes en général. Si une femme n'arrive pas à passer du temps avec son mari. Elle ne se sentira pas aimée, même s'il lui témoigne son amour de diverses manières (en dépensant de l'argent pour elle par exemple). D'autre part, d'autres personnes expriment leur amour par des *gestes physiques*, tel que les baisers ou l'activité sexuelle. Ceci est plus commun chez les hommes. Quand un homme approche régulièrement sa femme, il lui montre ainsi qu'il l'aime.

Cependant, l'épouse *'n'entend'* pas cet amour car dans son vocabulaire à elle, l'amour doit s'exprimer d'une autre manière – en passant du temps avec l'autre. Tant qu'elle ne verra pas son mari se comporter de la sorte, elle aura du mal à comprendre et accepter que ce dernier l'aime.

Une autre façon d'exprimer son amour consiste à *aider* celui ou celle qu'on aime. Il se peut qu'une épouse témoigne son amour à son mari en s'occupant de ses besoins quotidiens et des tâches ménagères. Mais il est possible que le mari *'n'entende'* pas cet amour, parce qu'il n'est pas familier avec ce langage ! Mais il se peut qu'il s'attende à ce qu'elle exprime cet amour d'une autre façon. C'est pour cette raison que tous les gestes de dévouement et d'engagement que la femme fera pour son mari seront simplement incompris, comme si elle parlait une langue étrangère, puisque ce n'est pas ce que ce dernier voudrait *'entendre'* comme confirmation de l'amour que sa femme lui porte.

En comprenant les différentes façons par lesquelles les gens manifestent leur amour, chaque époux peut mieux apprécier le langage amoureux que son conjoint parle. Beaucoup de gens, sans le savoir, parlent plus d'un langage amoureux; cependant, tant que le partenaire n'apprend pas à écouter et à comprendre cette langue, toutes ces belles expressions d'amour seront perdues et évaporées dans l'air.





Le Stress
Et
Mon Mariage





Gestion des conflits

Dans les sections précédentes de cet e-book, nous avons mentionné certaines des différences qui existent entre les hommes et les femmes. L'une des principales différences, est la façon dont les hommes et les femmes se comportent pendant les périodes de tension, plus particulièrement pendant les disputes.

Les disputes frivoles sont inévitables dans un mariage – que ce soit pour déterminer qui fait quelles tâches ménagères, ou parce qu'on n'a pas le niveau de vie qu'on espérait, ou parce que l'un des conjoints a fait un commentaire considéré comme malvenu. Quand deux personnes vivent ensemble, les disputes sont tout simplement inévitables. Cependant, la façon dont les conjoints gèrent ces disputes peut parfois aggraver le problème, et transformer une dispute insignifiante en un sérieux conflit. La compréhension de la différence de réaction entre les hommes et les femmes en cas de conflit, permet de soulager une partie de la peine.

Les hommes gèrent les périodes de tension en essayant de penser au problème – ils se retirent dans une bulle imaginaire (que certains appellent 'cave') et essaient d'avoir une *période de silence* qui leur permet de raisonner pour trouver une solution au problème. Les femmes par contre veulent parler du problème avec quelqu'un et essaient de trouver une solution au problème en *communiquant*.

Lorsque qu'un argument frivole se produit, la femme cherche habituellement à communiquer ses sentiments de manière expressive, ce qui a pour effet d'irriter l'homme qui décide de quitter la pièce. Tous les ingrédients sont donc réunis pour qu'une catastrophe se produise. L'objet de la dispute devient tout d'un coup secondaire. La femme se dit « je ne peux pas croire qu'il m'ait abandonnée ainsi. J'essaie de régler le problème avec lui et il s'en va! ». L'homme quant à lui, se dit : « Je ne peux pas croire qu'elle se soit mise dans un état pareil! Il faut que je quitte cet endroit stressant et que je me calme pour m'éclaircir les idées.

Pendant une dispute passionnée, la dernière chose qu'un homme a envie de faire est de parler du problème. Et la dernière chose qu'une femme souhaite c'est de *ne pas parler du problème*. Quelle est donc la solution, étant donné qu'ils veulent chacun des choses opposées?

Les hommes doivent comprendre que quand ils s'éloignent pour être seuls, leurs femmes ressentent cela comme un acte cruel et se disent qu'ils ne les aiment plus. Pour elles, communiquer avec elles, équivaut à les aimer. La période de silence et de solitude de l'homme est la période la plus douloureuse pour la femme.

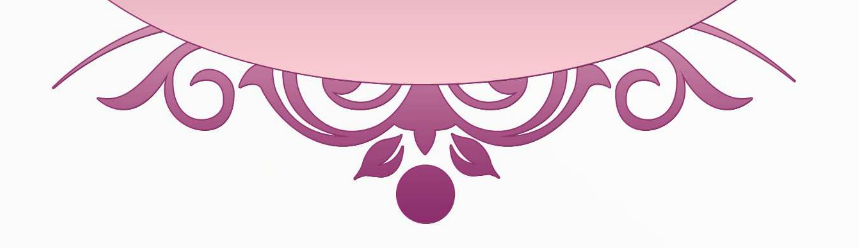
Les femmes quant à elles, doivent comprendre que si un homme cesse de parler et s'en va, cela veut juste dire qu'il a besoin de temps pour réfléchir et s'éclaircir les idées. Cela ne veut pas dire qu'il ne l'aime pas ou qu'il n'en a cure; en fait, s'il n'en avait cure, il ne serait pas stressé et n'aurait pas besoin de s'éclaircir les idées! Pour un homme, rester et parler aggravera le problème et lui causera plus de stress.



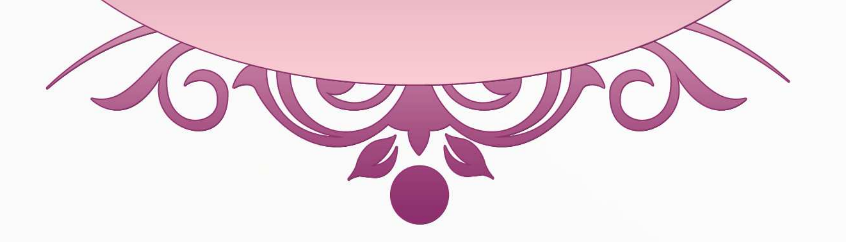


Pour trouver une isssue à de pareilles situations, chaque conjoint doit communiquer à l'autre ses besoins. Le mari dit à sa femme qu'il a besoin de temps pour réfléchir et mettre de l'ordre dans ses pensées, et qu'ils trouveront une solution ensemble *incha Allah,* mais qu'il ne peut pas se concentrer pour trouver une solution quand elle se met ainsi dans tous ses états. La femme à son tour, comprend que son besoin de se 'retirer' est sa façon à lui d'essayer de résoudre le problème, et lui demande de trouver du temps pour qu'ils puissent discuter du problème ultérieurement. L'homme obtient ainsi le calme dont il a besoin, et la femme sait qu'elle obtiendra aussi sa discussion.

Bien entendu, dans toutes les situations difficiles, les couples musulmans doivent toujours se tourner vers Allah et LUI demander de leur faciliter leurs affaires. Rappelez-vous que les invocations – lorsqu'elles sont faites correctement – permettent de résoudre tous les problèmes ! Et rappelez-vous ce qu'Allah a promis dans le Qur'an aux couples qui ont une dispute sérieuse, mais qui essaient sincèrement de se réconcilier et prennent les mesures appropriées pour y arriver : « … Si les deux veulent une la réconciliation, Allah rétablira l'entente entre eux. Allah est certes, Omniscient et Parfaitement Connaisseur. »[Nisaa ; 35].



La Magie Trop Souvent Négligée



Préliminaires

La plainte la plus commune chez les hommes est que leurs épouses ne sont pas aussi intéressées par les relations sexuelles qu'ils le sont eux. Et de la même façon, la plainte la plus commune chez les femmes est que leurs maris ne sont intéressés que par le sexe et ne s'approchent d'elles que pour ce but.

Une des raisons principales pour cette disparité est la question *du désir sexuel*.

Le désir d'un homme est comparable à un micro-ondes: il peut être allumé immédiatement. Le désir d'une femme, par contre est comme un four : il se chauffe lentement et progressivement. C'est pourquoi quand un mari approche son épouse, il est déjà en pleine excitation, en plein désir. Il recherche une gratification immédiate. Il suppose de manière erronée que le désir de son épouse se réveillera aussi instantanément que le sien et devient frustré quand cette dernière ne lui répond pas la de la façon qui lui convient.

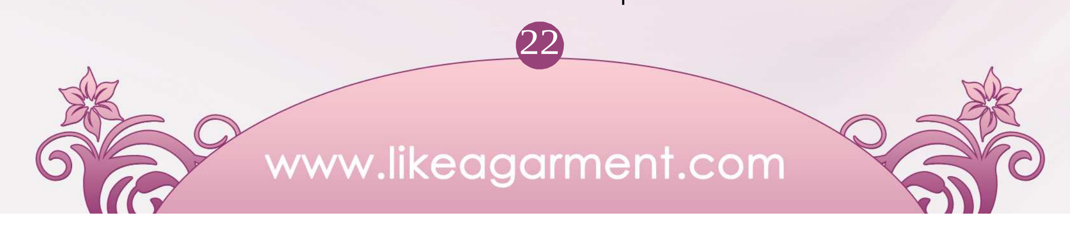
Réciproquement, une femme se sent frustrée que son mari souhaite qu'elle s'exécute sur commande, sans que ses besoins physiques ou émotionnels à elle ne soient pas satisfaits en premier lieu

Les hommes doivent apprendre à être plus sensibles aux besoins de leurs femmes. Ils doivent aussi comprendre que pour que le four d'une femme commence à chauffer, il faut qu'elle se sente aimée, désirée et belle. Elle a besoin de se sentir satisfaite émotionnellement, sinon elle a l'impression que son mari profite du fait qu'elle est son épouse et qu'elle doit lui obéir. L'acte le plus intime du mariage – les relations sexuelles -, deviendra pour elle une corvée, qu'elle redoute plus qu'elle n'apprécie. Il appartient alors au mari de s'assurer que les besoins émotionnels de son épouse sont satisfaits, avant qu'il ne l'approche. La meilleure manière dont un homme peut faire ceci est d'être romantique, de la toucher de façon non-sexuelle et de l'aider à faire face aux épreuves de la vie quotidienne (nous en avons discuté dans les messages précédents).

Les hommes quant à eux ont besoin de sexe pour se sentir aimés et appréciés. Quand un homme approche son épouse, pour lui c'est une façon de lui prouver qu'il l'aime. C'est pourquoi quand une épouse fait l'amour à contrecœur, avec peu d'excitation et prend cela comme une corvée, l'homme se sent rejeté.

Les femmes à leur tour doivent comprendre que la romance n'est pas quelque chose avec laquelle les hommes sont à l'aise, car les hommes n'ont pas besoin de romance pour éveiller leur désir ou se sentir aimés. Les femmes doivent donc s'armer de patience et essayer d'expliquer continuellement leurs besoins à leur partenaire.

En conclusion, les hommes et les femmes doivent tous les deux comprendre les différences de leurs mécanismes d'excitation sexuelle respectifs et être sensibles aux besoins de l'autre. Les hommes doivent essayer d'être plus attentifs et plus prévenants car les préliminaires sont essentiels pour que les femmes puissent avoir du plaisir. Les femmes quant à elles doivent comprendre que le désir des hommes est instantané et que pour eux les relations sexuelles sont synonymes d'amour. Elles doivent donc en faire une priorité sur leur liste.





Confiance, communication, créativité

L'acte sexuel est le moment le plus privé et le plus intime qu'un homme et sa femme peuvent partager. Une vie sexuelle épanouie aide le couple à se rapprocher sentimentalement et leur permet de faire l'impasse sur les petits problèmes de leur mariage. De la même façon, quand l'intimité de la chambre à coucher est en souffrance, d'autres problèmes s'y rajoutent et encore plus de tensions se développent.

Les conjoints doivent apprendre à connaître les '3 C' d'une relation sexuelle saine et réussie. Ces 3 C sont :

1)***La Confiance***. Pour pouvoir jouir d'une relation sexuelle saine et réussie, les deux partenaires doivent avoir confiance en eux et ne pas être distraits par des sentiments d'insécurité. Ces sentiments d'insécurité sont souvent générés par soi-même (par exemple, lorsqu'une femme prête trop d'attention à son corps, elle peut s'imaginer que son mari ne la trouve pas attirante). Cependant, ces insécurités peuvent parfois être créées par un commentaire d'un des conjoints (par exemple, un mari pourrait être inquiet de ne pas pouvoir subvenir aux besoins de son épouse). Chaque partenaire doit faire des efforts pour résoudre ses problèmes personnels, afin de pouvoir se concentrer pleinement sur l'acte lui-même. Tant que ces problèmes ne sont pas résolus, le conjoint sera tout simplement trop préoccupé par ses problèmes et par le sentiment d'insécurité qui l'habite, pour parvenir à avoir des relations sexuelles épanouies et réussies.

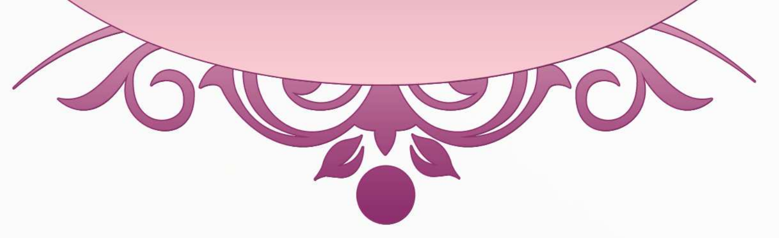
2)***La Communication***. Il est inévitable que des problèmes liés aux relations sexuelles surviennent de temps à autre. Il se peut-que le mari ne soit pas tendre avec son épouse dans certaines situations; peut-être l'épouse souhaite que les préliminaires durent un peu plus longtemps. Quel que soit le problème, l'autre conjoint ne pourra pas le deviner! Il faut donc qu'il y ait une communication franche, si l'on désire que la relation intime soit pleinement satisfaisante. Une telle communication doit être basée sur le *renforcement positif*, plutôt que sur la *critique négative*. Il est très facile de blesser son conjoint dans son amour-propre lorsqu'on fait des critiques. Il faut plutôt faire des suggestions positives. Par exemple, au lieu de dire, « c'est vraiment frustrant quand tu m'embrasses aussi peu » on pourrait dire « ça me ferait beaucoup plaisir que tu sois plus romantique avant. » Un tel *renforcement positif* permettra d'obtenir le meilleur de son conjoint.

3)***La Créativité.***Quelle que soit la passion que partage un couple, après quelques années de mariage, il est fort probable que même les relations sexuelles deviennent de la routine. Le couple finit par avoir des habitudes bien rôdées, et sait exactement ce qu'il faut faire et quand il faut le faire. Une telle 'routine' a pour conséquence négative de rendre la relation sexuelle monotone. Et quand les relations intimes deviennent monotones, elles perdent leur utilité. C'est là que la créativité entre en jeu. Le couple doit apprendre à changer d'habitudes, à varier les positions, ou à changer d'environnements. C'est l'une des raisons principales pour laquelle prendre des vacances avec son conjoint permet grandement d'épicer la relation de couple.





La plupart des livres écrits sur le sujet de la sexualité en occident se concentrent sur les différents types de positions sexuelles que le couple peut adopter. Bien que cet aspect soit important, il y a d'autres aspects beaucoup plus importants que les positions physiques, pour avoir des relations intimes saines et réussies, comme nous l'avons expliqué dans nos messages précédents. De plus, il n'est pas approprié de rentrer dans des détails explicites concernant ce sujet, lorsqu'on s'adresse à une assistance générale. Cependant, ceci ne signifie pas qu'on devrait passer la question sous silence : quelques directives basiques de *fiqh* doivent être clairement définies (et il y a tellement de questions de cette nature chez les musulmans vivant en occident), et les couples doivent apprendre comment pimenter leur mariage, mais de façon *Halal*.



Conclusion et conseil final

J'espère sincèrement que vous avez tiré bénéfice de cette série et prie que vous soyez en mesure de mettre en pratique une partie de ce que vous avez appris afin de trouver le bonheur dans votre mariage.

Un dernier conseil : rappelez-vous que les relations sexuelles représentent un des meilleurs moyens pour surmonter les disputes conjugales quotidiennes. Elles agissent comme un calmant qui soulage les tensions et les conflits qui surviennent inévitablement dans un mariage, renforcent l'amour et cimentent les liens d'affection.

Par conséquent, *le sexe* devrait être utilisé pour rétablir les liens brisés et pour se réconcilier après une dispute. Même s'il y a encore une grande charge émotionnelle et que le couple n'a pas encore résolu la dispute, si l'un des conjoints approche l'autre tendrement, à la recherche d'affection et de romance, il vaut mieux que l'autre conjoint ravale sa fierté et réponde à cette invitation dans l'intérêt de préserver leur mariage. Cette invitation à l'intimité, montre qu'il y a encore un amour résiduel et que le conjoint cherche à être accepté de nouveau par l'autre.

La relation sexuelle ne va pas, à coup sûr, résoudre le problème qu'il y a. Cela pourrait être le cas si la dispute était à propos de quelque chose d'insignifiant (comme c'est le cas pour la plupart des disputes conjugales). Cependant, si un problème spécifique et répétitif ou un comportement bien précis est à l'origine de la dispute, le simple fait d'avoir une relation sexuelle ne résoudra pas le problème. Le problème ne pourra être résolu que par une discussion sincère. Néanmoins, les relations sexuelles permettront de faire baisser la tension et de permettre au sentiment de colère de grandement retomber – assez pour entamer une discussion saine et positive.

Rappelons-nous que même quand un mari et son épouse ont une dispute, au fond d'eux-mêmes, ils s'aiment encore .Ils ont un lien spécial que personne d'autre ne peut probablement partager avec eux et ont été intimes d'une manière dont seul un couple peut l'être. Par conséquent, quand un mari ou une femme cherche à avoir une relation sexuelle après une grosse dispute, il (elle) montre à quel point il (elle) tient à ce lien spécial, et qu'il (elle) ne veut que rien ne se mette entre eux. .Dans les relations de couple, il n'y a *rien* de plus puissant que des relations sexuelles saines pour réveiller l'amour et la compassion.

Dans le même verset dans lequel Allah décrit nos conjoints « … comme étant un vêtement » pour nous (sourate Al-Baqara ;verset 287), Allah nous commande dans la phrase qui suit «cohabitez donc avec elles (c-à-d vos épouses), maintenant, et cherchez ce qu'Allah a prescrit en votre faveur; … ». La plupart des commentateurs du Qur'an ont interprété la phrase « … cherchez ce qu'Allah a prescrit en votre faveur» comme étant une référence au plaisir sexuel et à la bénédiction des enfants qui en découle. Par conséquent, Allah *veut* que nous obtenions ces plaisirs, et nous rappelle de Le remercier pour ces plaisirs.

Concluons comme nous avons commencé : avec le célèbre hadith de Jabir ibn. Abdillah. Rappelez-vous que notre bien aimé prophète *salla Allahu alayhi wa sallam* a réellement voulu que Jabir prenne plaisir en compagnie de son épouse et il voulait aussi qu'elle aussi prenne plaisir avec lui « …*Afin que tu puisses jouer avec elle et qu'elle puisse jouer avec toi…* »).Embrassez ce bel aspect de notre religion, appréciez l'harmonie entre notre foi et notre nature humaine, et réjouissez-vous des faveurs qu'Allah vous a accordées.

Jazakum Allah khayr! Ne m'oubliez pas dans vos invocations comme je ne vous oublie pas dans les miennes

Votre frère,

Yasir Qadhi

